

# Hvat er sálarlig heilsa?

Sálarlig heilsa snýr seg um trivnað og at virka væl í gerandisdegunum – um alt tað, ið ger lívið vert at liva - tað, ið gevur lívinum meining, gleði og virði.

Á sama hátt sum tað hevur týdning, at vit hava eina góða líkamliga heilsu, hevur tað alstóran týdning, at vit trívast og hava tað gott.

Gransking vísir, at við at vera virkin, partur av einum felagsskapi og at gera ymiskt, ið gevur meining fyri einstaklingin, kunnu vit styrkja og røkja okkara sálarligu heilsu.

## ABC samstarvsfelagar

Við ABC fyri sálarliga heilsu vilja vit skapa góða sálarliga heilsu fyri øll!

Fólkaheilsuráðið arbeiðir saman við einum toymi av ABC samstarvsfeløgum kring landið, sum vilja skapa betri karmar fyri, at vit kunnu fremja okkara sálarligu heilsu og gerast partur av sosialum felagsskapi.

Samstarvsfelagarnir í ABC fyri sálarliga heilsu eru ymiskar kommunur, feløg og stovnar. Á heimasíðu okkara ber til at fáa nærri kunning um okkara samstarvsfelagar.

Ver virkin, ver saman og ver hugbundin – í felag styrkja vit okkara sálarligu heilsu!

Samband  
Fólkaheilsuráðið

Telefon: 304700  
Teldupostur: [fhr@folkheilsa.fo](mailto:fhr@folkheilsa.fo)

Les meira á: [www.folkheilsa.fo](http://www.folkheilsa.fo)

Fylg okkum á Facebook:  
[Facebook.com/abcfyrisalarligaheilsu](https://www.facebook.com/abcfyrisalarligaheilsu)



Vegurin til góða sálarliga heilsu

- Ver virkin
- Ver saman
- Ver hugbundin



Mynd: Bindifestivalurinn

## Hvat er ABC fyri sálarliga heilsu?

ABC fyri sálarliga heilsu er ein verkætlan, sum vil virka fyri, at fleiri fólk fáa góða sálarliga heilsu. ABC stendur fyri trimum einföldum boðskapum: **A) ver virkin**, **B) ver saman** og **C) ver hugbundin**.

Við boðskapinum; **ver virkin**, **ver saman** og **ver hugbundin**, vísa vit á, hvussu tú kanst styrkja sálarligu heilsuna hjá bæði tær sjálvum og øðrum. Hetta eru ráð, sum flest longu kenna, men kanska gloyma ella ikki fáa raðfest í gerandisdegnum.

Vegurin til at styrkja sálarligu heilsuna kann vera fullur av jaligum og góðum upplivingum!

Tað snýr seg í stuttum um, at tú hugbindur teg í onkrum virkseimi saman við øðrum, sum kann vera við til at geva tær eina kenflu av meining í lívinum.

## ABC boðskapurin

### A) VER VIRKIN

Tey, sum eru virkin likamliga, sálarliga, sosialt og andaliga, hava betri sálarliga heilsu enn tey, sum ikki eru virkin. Tú kanst vera virkin á sera ymiskan hátt; ganga ein túr, dansa til títt yndislag, spæla kort, práta við grannan, gera joga ella fara til gudstænastu ella á mæti.

### B) VER SAMAN

Tað hevur stóran týdning fyri okkara sálarligu heilsu, at vit hava kenflu av at hoyra til og eru partur av einum felagsskapi. Tú kanst vera saman við øðrum á ymiskan hátt; við familju, vinum, starvsfeløgum, stórum og smáum bólkum. Tú kanst vera saman í einum matklubba, bindiklubba, til fótbólt, í kór ella tá tú savnar gamlar vinir.

### C) VER HUGBUNDIN

At vera hugbundin merkir at vera sera hugtikin í onkrum, ið gevur eina kenflu av meining og endamáli við lívinum. Tú kanst gera sjálvboðið arbeiði, megna eina avbjóðing (ið ber til at náa), ella hjálpa øðrum við onkrum. Tá tú gert eithvørt, tú ert errin av, styrkir tú títt sjálvsálit og sjálvsvirði. Tú kanst hjálpa grannanum, læra eitt nýtt mál, umvæla eina leiku ella vera sjálvboðin vitjanarvinur.

## Hevur tú hugsað um:

- Nær tú seinast gjørdi okkurt gott fyri teg ella onnur?
- Hvat gevur tær orku?
- Hvat ger teg glaða/glaðan?
- Hvat gevur tínum lívi innihald?
- Hvussu tú kanst gerast partur av nýggjum felagsskapum og virkseimi?

At vera virkin, kenna seg sum part av einum felagsskapi og hava kenflu av innihaldi í lívinum, er gott fyri sálarligu heilsuna. Vit gerast ikki bert glaðari, men klára eisini betur at handfara trupulleikar og strongd.

Tí er týdningarmikið at raðfesta ABC virkseimi – eisini tá vit hava nógva um at vera.



Fólkaheilsuráðið



Ver virkin Ver saman Ver hugbundin